



『顎関節症(がくかんせつしょう)って どんな病気?』

しもじ内科クリニック院長
下地 栄壮



“あごが痛い” “口が開き難い” “あごを動かすと音がする” という症状を自覚している方は意外と多いのではないのでしょうか? 「顎関節症」という病名は聞きなれた病名ですが、日本医師会の機関紙にわかりやすく説明されていたのでご紹介します。

<顎関節症かもしれない? >

人差し指、中指、薬指の3本を揃えて伸ばし、上下の前歯の間に縦に差し入れ第2関節付近まで入りますか? 口を開け閉めする時にカクンと音がしたり、あごを動かすと周囲が痛いなどの症状はありませんか? この様な症状があれば「顎関節症」かもしれないそうです。

<顎関節症の4つのタイプ >

- ①歯ぎしりなどの習慣やストレスなどにより、あごを動かす筋肉の痛みで大きく開かないタイプ
- ②顎関節の炎症などで痛みが出たタイプ
- ③関節の骨の間にある関節円板というクッションがずれるためにカクンと音がしたり、それが進行して半分しか口が開かなくなったタイプ
- ④関節の骨が変形したタイプ

<治療のメインは口を大きく開けるトレーニング>

あご周辺が痛くなったら、1週間程度は無理をせず、鎮痛薬(抗炎症薬)を服用しても良いそうです。しかし、その後はリハビリ訓練が必要とのことです。最初は痛くても、動かすと徐々に痛みはなくなるそうです。また、就寝中の歯ぎしりなどに対し、夜間のみマウスピースを装着することも良いそうです。噛み合わせの悪さと顎関節症の発症には直接関係がないとのことで、顎関節症の治療として歯を削ることはしないとのことですので注意しましょう。

<予防のための日頃の習慣 >

- 日頃から指3本程度の口を開ける習慣をつける
- 楽しいことがあったら大きく口を開けて笑う
- 大きなあくびをする
- 長時間のデスクワークでは、顔周りの動きや姿勢が固定されがちなので、適度な休憩をとって気分転換をする



簡単な日常の習慣で予防ができるのですね。早速始めてみましょう!

お知らせ

3月29日(土)は学会参加のために12時30分まで(12時受付終了)の診療とさせていただきます。ご迷惑をお掛けして大変申し訳ございませんが、宜しくお願いたします。



しもじ内科クリニック(nico nico studio)

東区三苦3丁目2-49(福岡銀行美和台支店隣り)
TEL:092-605-6300